

## اعتماد به نفس و خودباوری در نوجوانان



خودباوری به معنای احترام گذاشتن به خود است؛ یعنی واقعاً دوست داشتن خود. شما بهترین دوستتان را دوست دارید، معلم محبوبتان را دوست دارید، به خانواده خود علاقه‌مندید. اینها افرادی هستند که به آنها اعتماد دارید، احترام می‌گذارید و از وقت صرف کردن با آنها لذت می‌برید...

خودباوری به معنای احترام گذاشتن به خود است؛ یعنی واقعاً دوست داشتن خود. شما بهترین دوستتان را دوست دارید، معلم محبوبتان را دوست دارید، به خانواده خود علاقه‌مندید. اینها افرادی هستند که به آنها اعتماد دارید، احترام می‌گذارید و از وقت صرف کردن با آنها لذت می‌برید.

بنابراین بیایید يك بار دیگر این کلمه را بررسی کنیم. خودباوری به معنای دوست داشتن خود به مقدار زیاد چه از نظر داخلی و چه از نظر خارجی؛ آن گونه که به نظر می‌رسد و آنچه که به آن معتقدید.

بعضی وقت‌ها دوست داشتن آن گونه که هستید آسان می‌باشد. وقتی امتحانی را خوب می‌دهید و یا نمره خوب می‌گیرید و یا جوك بامزه‌ای می‌گویید و همه می‌خندند احساس خوبی دارید ولی وقتی تصور می‌کنید حرف ناجوری زده‌اید و یا موی خود را بد کوتاه کرده‌اید چه احساسی دارید. در این گونه مواقع احساس می‌کنید دل‌تان می‌خواهد شخص دیگری بودید و یا می‌توانستید خود را به شکل دیگری تغییر دهید. فکر می‌کنید در مدرسه در تیم ورزشی و یا در بین جمعیت به اندازه کافی محبوبیت ندارید. این حالت اعتماد به نفس منفی و یا خودباوری ضعیف می‌باشد.

خبر خوش آنکه شما می‌توانید یاد بگیرید که خود را دوست داشته باشید و یا همیشه اعتماد به نفس مثبت داشته باشید. شما می‌توانید تغییر ایجاد کنید. اما بعضی وقت‌ها، شما اجازه می‌دهید دیگران به شما بگویند چگونه در باره خود احساس کنید. از هنگام تولد، خانواده شما، بعد معلم‌ها و دوستان‌تان روی تصمیمات شما اثرگذار بوده‌اند. برنامه‌های تلویزیونی، سینما، ویدئوها و مجلات بر آنچه ما می‌پوشیم، چگونگی احساس ما و آنچه عمل می‌کنیم اثر می‌گذارند. خودباوری مثبت به شما این جرئت را می‌دهد که خودتان باشید.

به عنوان يك نوجوان شما مسئولیت بیشتری برای انتخاب بین خوب و بد دارید. شما پاسخگوی رفتارانتان هستید. اعتماد به نفس مثبت این شهامت را در شما به وجود می‌آورد که خودتان باشید و هنگامی که تحت فشار دیگران قرار است تصمیم بزرگی بگیرید، ارزش‌های خود را باور داشته باشید. دوستان شما می‌توانند شما را تحت فشار قرار دهند.

شما می‌خواهید عضو گروه یا جمعیتی شوید. این گروه ممکن است جمعیتی آرام، شوخ و یا تیزهوش باشند. تعلق به يك گروه قسمتی از رشدیافتن است، دوست بودن را یاد می‌گیرید و دنیای اطراف خود را می‌شناسید. اینکه می‌خواهید محبوب دیگران باشید خوب است، اما نه به قیمت تحت فشار بودن. دوستان‌تان بسیاری از تصمیمات را خود می‌گیرند و تصمیم آنها ممکن است برای شما مفید باشد یا نه. ارزش ندارد کاری کنید که به خودتان یا دیگران صدمه بزنند. به خواسته دوستان‌تان دست به کارهایی که ممکن است حتی آینده شما را خراب کند نزنید. این خواسته‌ها ممکن است تبعات بسیار بدی در آینده برای شما داشته باشد. مثل ترك مدرسه، استفاده از مشروبات الکلی یا استعمال مواد مخدر.

به فکر خودتان باشید

فقط شما می‌دانید که بهترین کار یا بهترین چیز برای شما کدام است. اگر اجازه دهید دوستان‌تان به جای شما فکر کنند، به اهداف شخصی‌تان در آینده نخواهید رسید. وقتی شما برای خود ارزش قائل شوید و به خود احترام بگذارید، این عمل مانع از اخذ تصمیمات بد که ممکن است بقیه عمر شما را تحت تأثیر قرار دهد می‌شود. احساس خوب نسبت به خود داشتن به شما کمک می‌کند تا:

مبارزات را بپذیرید

ورزشی جدید یا شرکت در گروه‌های هنری مدرسه یا دانشگاه را تجربه کنید و اگر در این زمینه‌ها نقش رهبری را نخواهید داشت حداقل از اینکه سعی کرده‌اید و بیشتر در مورد خودتان آموخته‌اید لذت خواهید برد.

از زندگی لذت ببرید

افراد شاد در اطراف شما زیاد هستند. يك نگرش مثبت به شما کمک می‌کند تا دوستان جدیدی بیابید و آنها را برای خود حفظ کنید.

خود را باور داشته باشید

اگر تصور می‌کنید توانایی انجام کاری را دارید، حتماً می‌توانید آن کار را انجام دهید.

انعطاف‌پذیر باشید

زندگی مدام در تغییر است. شما نمی‌توانید آن را متوقف سازید، اما می‌توانید یاد بگیرید تا با آن همراه باشید.

بسیار خوب، حالا که قبول کردید اعتماد به نفس چیز خوبی است، چگونه آن را به دست آورید؟

با خود صادق باشید

توانایی‌ها و ضعف‌های خود را مشخص کنید. خود را به خاطر ناتوانایی‌هایتان سرزنش نکنید. خود را با دیگران مقایسه نکنید. یاد بگیرید که خود را آن گونه که هستید بپذیرید.

برای خود اهداف واقعی در نظر بگیرید

سعی کنید حداکثر توان خود را به کار ببرید بدون آنکه بیش از اندازه از خود انتظار داشته باشید.

به احساس خود اطمینان داشته باشید

به خود گوش دهید. به احساسات خود توجه داشته باشید.

وقتی موفقیتی به دست می‌آورد لذت ببرید

تلاش‌های موفقیت‌آمیز خود را جشن بگیرید. آنها را کوچک نشمارید.

آیا جواب سؤالات زیر را می‌دانید؟

1- آیا تغییر دادن اعتماد به نفس آسان است؟

نه، چون مدت‌ها طول کشیده است تا بفهمید که هستید، به چه چیزی علاقه دارید، از چه چیزی متنفرید، با چه کسانی احساس راحتی می‌کنید و هدف شما در زندگی چیست. این کار مستلزم وقت زیاد و کوشش مداوم است. فرآیند يك عمر می‌باشد، اما ارزش این سخت‌کوشی را دارد.

2- آیا اعتماد به نفس ضامن موفقیت است؟

موفقیت در مدرسه؟ موفقیت در ورزش، در موسیقی و موفقیت در داشتن دوست؟ نه، ولی اگر به سعی خود ادامه دهید و حداکثر تلاش خود را بنمایید، موفق خواهید بود. به خاطر داشته باشید که داشتن اعتماد به نفس مثبت به شما کمک می‌کند تا آنچه را می‌خواهید به دست آورید، اما اگر موفق نشوید به شما کمک می‌کند تا موقعیت را بپذیرید و آن را ادامه دهید.

3- آیا می‌توانم به دیگران کمک کنم تا به خودباوری برسند؟

بله، احساسات دیگران را ناچیز نشمارید، همین طور نگرش یا عمل آنها را. با دوستان و افراد خانواده، وقتی مرتکب اشتباهی می‌شوند، صبور باشید. همه ما در زندگی گاه گاهی اشتباهاتی مرتکب می‌شویم که نباید به خاطر آنها سرزنش شویم.

ترجمه: پرند افشاری

منبع: National Mental Health

Association U.S.A